

有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ お届け情報

株式会社ビオ・マーケット
TEL:0120-66-1183
FAX:092-611-5462
http://www.biomarche.jp

6月7日(月)

玉ねぎの保存方法

「ジャガイモやタマネギを常温で保存していると、ジャガイモは芽が出やすくなったり、タマネギは柔らかく痛みやすくなる。温度と湿度が高くなるこれからの時期は、新聞紙で包んで、野菜室で保存したほうがおいしく長持ちします。そのままの状態では冷蔵庫に入ると、冷気が直接当たり、甘みや食感が損なわれてしまいます。

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機ごぼう ⇒ 雨のため掘り取り作業が遅れております。
- ・有機カリフラワー ⇒ 気温が低い影響でアントシアニンによる花蕾の変色が発生しているため現在出荷を見合わせております。欠品となります。
- ・有機セロリ ⇒ 例年よりも収穫期が早まったため早めの終了となりました。
- ・有機ホワイトアスパラ ⇒ 天候が不安定なため生育不良を起しております。
- ・有機サラダ菊菜 ⇒ 傷みが多くなり現在出荷を見合わせております。
- ・有機モロヘイヤ ⇒ 天候が不安定なため生育不良を起しております。
- ・有機なす ⇒ アブラムシが発生しており出荷量が不安定な状況です。
- ・有機ピーマン ⇒ 雨が多く日照も不足しているため生育不良を起しております。
- ・有機とうもろこし ⇒ 滋賀県の産地では天候が不安定なため生育不良を起しております。少量・欠品となります。
- ・有機いんげん ⇒ 出荷終了を迎え、現在収穫量が不安定な状況です。
- ・有機枝豆 ⇒ 天候が不安定なため生育不良を起しております。少量・欠品となります。
- ・有機びわ 猪の食害のため今季終了となりました。欠品となります。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 126w号(B)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 126w
- ・bioweekly 124w
- ・リマナチュラル
- ・梅干し
- ・プロスペリティ 食品
- ・山織 リネン
- ・アーク&エコ 洗剤
- ・ミトク ワイン
- ・おもちゃ箱 スパイス
- ・ナトラケア・ソネット
- ・マスダ ワイン

... 本日の野菜セット ...

多菜セット

いきいきセット

有機	玉ねぎ	500g	和歌山	紀ノ川有機農業組合	有機	人参	300g	宮崎	鹿児島有機生産組合	
有機	人参	500g	宮崎	鹿児島有機生産組合	有機	青ねぎ	1束	高知	大地と自然の恵み	
有機	メイクイン	500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	レタス	1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと	有機	ルッコラ	1束	島根	やさか共同農場	変更
有機	グリーンボール1/2		島根	ぐりーんはーと	有機	長芋	200g	青森	みちのく有機共同組合	変更
有機	ほうれん草	1束	長野/奈良	塩尻有機研究会/山口農園	有機	トマト(S)	2個	熊本	肥後あゆみの会	
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場	変更	すもも	250g	熊本	肥後あゆみの会	防除2回
有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み	変更	平飼い卵	6個	和歌山	蒼生舎	

フルティータセット

ゆうきだいすきセット

有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと	有機	玉ねぎ	300g	和歌山	紀ノ川有機農業組合		
有機	グリーンボール1/2		島根	ぐりーんはーと	有機	ほうれん草	1束	長野	塩尻有機研究会	変更	
有機	ほうれん草	1束	長野/奈良	塩尻有機研究会/山口農園	有機	ニラ	1束	高知	大地と自然の恵み		
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場	変更	スナップエンドウ1P		長野	高坂農園		
有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み	変更	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み		
有機	キウイフルーツ	4個	ニュージーランド	セズプリ・インターナショナル	有機	そら豆	1P	長野	塩尻有機研究会	変更	
	河内晩柑	600g	熊本	肥後あゆみの会	防除1回	有機	生姜	1P	長崎	夢有民農場	
						有機	パセリ	1P	長野	塩尻有機研究会	
							河内晩柑	1個	熊本	肥後あゆみの会	防除1回

基本野菜 セット

有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと	※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。 ※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞ遠慮なくお電話等にてご連絡ください。						
有機	グリーンボール1/2		島根	ぐりーんはーと							
有機	ほうれん草	1束	長野/奈良	塩尻有機研究会/山口農園							
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場							変更
有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み							変更

【本日の野菜セット変更】

- ・有機ズッキーニ1本 ⇒ 有機小松菜1束 (雨が続き、低温による病気の発生、生長不良のため。)
- ・有機水菜 ⇒ 有機ルッコラ (雨天が続いたため畑で傷みが出ております。)
- ・有機サラダかぼちゃ ⇒ 有機長芋 (雨で花芽が損傷を受けたため生育不良を起しており収穫量が減少しております。)
- ・有機グリーンボール1コ ⇒ 有機ほうれん草1束 (雨が続いたことによる、傷みが多く発生しているため。)
- ・有機枝豆200g ⇒ 有機そら豆200g (雨が続いたことによる、生長遅れのため。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 125wお届け期間 6/14～6/18

多菜セット	有機玉ねぎ500g ・ 有機人参500g ・ 有機長芋200g ・ 有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト
【9996】¥2,808 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト ・ 有機サンゴールドキウイ3個 ・ 有機バナナ500g
【9997】¥2,808 (冷蔵)	
基本野菜	有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト
いきいきセット	有機長芋 ・ 有機大根1/2 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機サンゴールドキウイ2個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,808 (冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機人参300g ・ 有機青ネギ ・ 有機サニーレタス又は、有機リーフレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機水菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機トマト ・ 有機ヤングコーン ・ 有機キウイ2個
【9994】¥2,324 (冷蔵)	

カタログNO. 126wお届け期間 6/21～6/25

多菜セット	有機赤玉ねぎ500g ・ 有機人参500g ・ 有機じゃが芋500g ・ 有機リーフレタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ 有機パセリ ・ 有機ヤングコーン
【9996】¥2,808 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機リーフレタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ 有機パセリ ・ 有機ヤングコーン ・ 有機バナナ500g ・ 河内晩柑700g
【9997】¥2,808 (冷蔵)	
基本野菜	有機リーフレタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ 有機パセリ ・ 有機ヤングコーン
いきいきセット	有機玉ねぎ300g ・ 有機きゃべつ1/2 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機モロヘイヤ ・ 有機きゅうり2本 ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 河内晩柑1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,808 (冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機長芋200g ・ 有機大根1/2 ・ 有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ピーマン ・ えのき ・ 有機バナナ300g
【9994】¥2,324 (冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

【トマト肉じゃが】

※ トマトを使った肉じゃが !

【材料】

トマト…2個 ・ じゃが芋…2～3個 ・ 玉ねぎ…1/2個 ・ 牛肉(薄切り)…150g
 だし汁…200～300ml
 A[酒…大さじ3、みりん大さじ…1.5、砂糖…大さじ1.5、醤油…大さじ1.5、サラダ油…大さじ1]

① トマトはヘタをくり抜き、4等分に切る。じゃが芋は洗って皮つきのまま2～4つに切り、面取りする。水に放ってからザルに上げる(面取りで取った部分も残しておく)。玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。牛肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。

② Aの材料をよく混ぜ合わせる

③ 鍋にサラダ油を熱してじゃが芋と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら牛肉を加え、色が変わるまで炒める。さらにトマトを加えて軽く炒め、だし汁を加える。

④ 煮たったら中火にし、アクを取りながら9～10分煮る。じゃが芋に竹串が少し刺さる位になったら、Aを加え、落とし蓋をして10～12分煮る。汁気が少なくなったら器に盛る。

